



الأطباق

قليلة السعرات



أطباق

عالمية

طبق الدجاج والقريدس بالحشو التايلندي

pad thai with
chicken and prawns

■ ■ ■ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي النودلز في وعاء. اسكبي فوقها الماء الساخن إلى أن يغمرها. انقعها مدة 15 - 20 دقيقة، وفرقي النودلز بالعيدان أو بالشوكة. صفيها وضعيها جانباً.
2. سخني الزيت في مقلاة لا تلتصق على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم واقلية مدة دقيقة. ارفعي الحرارة وأضيفي الدجاج واقلية مدة دقيقتين أو إلى أن ينضج. أضيفي القريدس والفلفل الأحمر، واقلي، مدة دقيقة واحدة أو إلى أن يتغير لون القريدس.
3. أضيفي صلصة السمك وعصير الليم والمرق. ضعيها على النار مدة دقيقة، ثم ضعي بياض البيض واتركي المزيج على النار من دون أن تحركيه إلى أن ينضج البيض.
4. أضيفي براعم الفاصوليا والنودلز. ضعيها على النار وحركيها مدة ثلاث دقائق أو إلى أن تسخن المكونات جيداً. اثري الكزبرة، والبصل الأخضر والكاجو. قدمي الطبق فوراً.

لـ 4 أشخاص

1229 كيلوجول/ 294 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

إذا لم تتوافر صلصة السمك، فاستبدلي بها صلصة الصويا.

المقادير

- < 250 غ من أرز النودلز التايلندي
- < ملعقتان صغيرتان من الزيت
- < فصان مهروسان من الثوم
- < صدر دجاج منزوع الدهون والعظام والجلد ومقطعان إلى مكعبات بحجم 2 سم
- < 100 غ من القريدس منزوع العروق وغير المسلوق
- < قرن فليفلة حمراء مطحون
- < ملعقتان كبيرتان من صلصة السمك
- < ربع كوب أرز ما يعادل 60 مل من عصير الليم
- < ملعقتان كبيرتان من مرق الدجاج
- < القليل الملح أو خل أبيض
- < بياض بيضين مخفوق
- < كوبان أو ما يعادل 180 غ من براعم الفاصوليا
- < نصف كوب من الكزبرة الطازجة المقرومة
- < 2 من البصل الأخضر المقروم لرمماً ناعماً
- < ملعقتان كبيرتان من الكاجو المحمص وغر الملح



طبق المعكرونة الدّقيقة

spaghetti with
sardines and raisins مع السردين والزبيب

□□□ | مده الطهي: 15 دقيقة | حده التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

المقادير

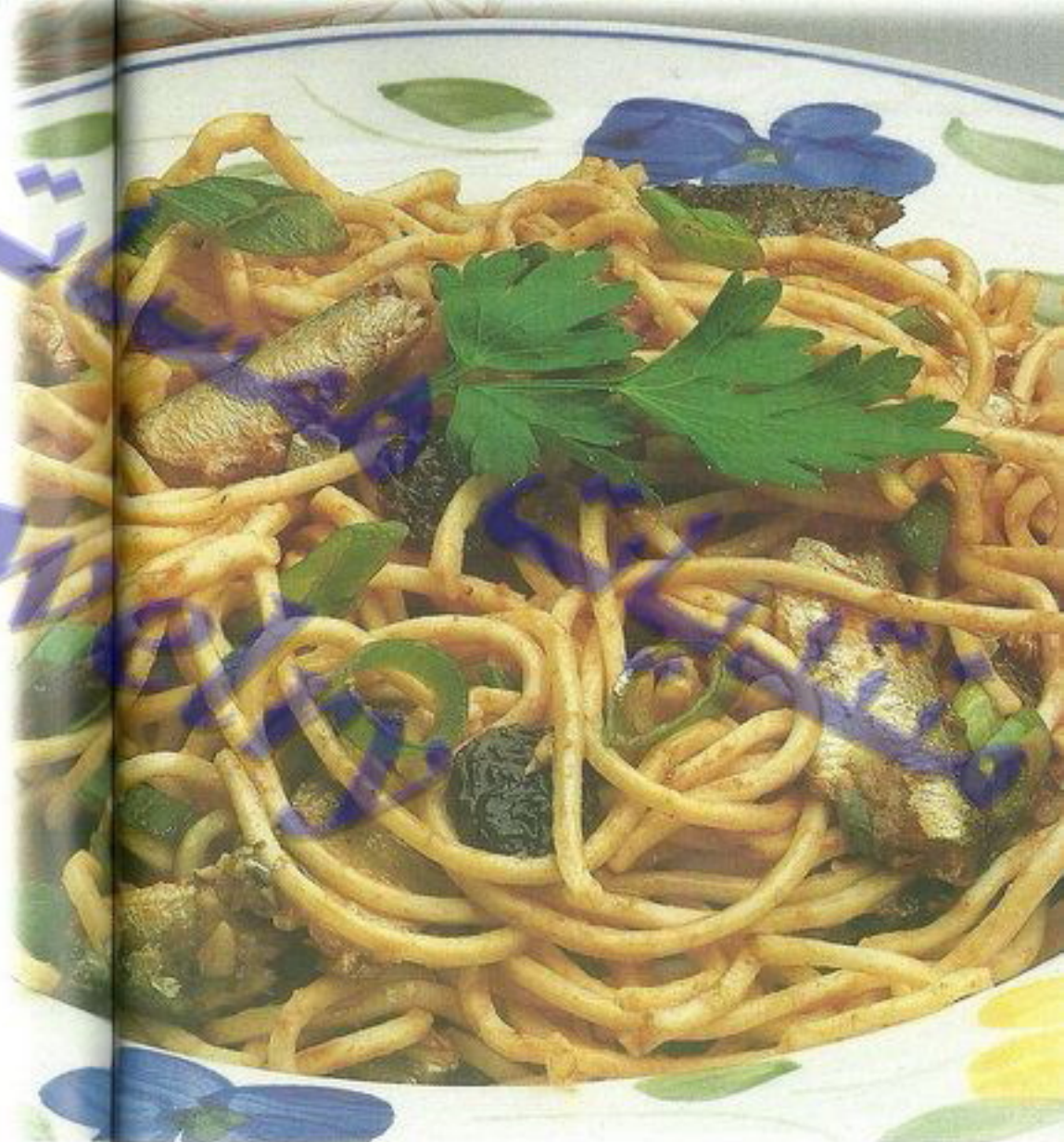
1. اغلي الماء في وعاء كبير الحجم، وأضيفي المعكرونة الدّقيقة واسلقيها لكي تصبح لينة، ثم صفيها.
2. سخني الزيت على حرارة معتدلة، في قدر متوسطة الحجم. أضيفي الثوم والبصل الأخضر والزبيب، واطركي ذلك على النار مدة دقيقتين.
3. أضيفي سمك السردين والمعكرونة، حركي جيداً وقدمي الطبق فوراً.

ل4 أشخاص

1507 كيلوجول/ 360 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يمكنك اعتماد خيار آخر في هذا الطبق الحلو والحامض، وهو أن نستبدل بسمك السردين سمك التونا مع صلصة الطماطم.



سلطة مختلطة مع mixed salad تتبيلة سمكة الأنشوفة with anchovy dressing

□□□ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- < باقة هندباء حمراء
- < خس
- < كوب من براعم البرسيم
- < 155 غ من جبنة الفيتا المفتة
- < برتقال مقطع
- < 8 غصون بقدونس
- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود
- < ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال الطازج
- < 3 فيليه من سمكة الأنشوفة المهروسة

طريقة التحضير

1. اغسلي الهندباء الحمراء وورق الخس وقطعي ذلك.
2. رتبي الهندباء الحمراء والخس مع البرسيم وجبنة الفيتا والبرتقال والبقدونس على طبق سلطة.
3. اسكبي الزيت والفلفل وعصير البرتقال ثم ضعي شرائح سمكة الأنشوفة المهروسة.

ل4 أشخاص

879 كيلوجول / 210 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

تبدو هذه السلطة جيدة، اذا قُدّمت في سلة مصنوعة من الخبز المحضّر في المنزل.



سمك التريت

trout timbales

مع الغواكامولي

■ ■ ■ مدة الطهي: دقيقتان - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- < أفوكادو ناضج صغير
- منزوع البذور ومفروم
- < ملعقة كبيرة من الفلفل
- الأحمر المفروم فرماً
- ناعماً
- < نصف بصلة مفرومة
- فرماً ناعماً
- < ملعقتان من عصير
- الليمون الطازج
- < ربع ملعقة صغيرة من
- الفلفل الابيض
- < 4 x 125 غ من فيليه
- التريت
- < أفوكادو وليمون للزينة

طريقة التحضير

1. لتحضير الغواكامولي، اجمعي الأفوكادو والفلفل والبصل وعصير الليمون والفليفلة، في وعاء متوسط الحجم. اهرسي المزيج الى أن يصبح ناعماً.
2. ضعي، في 4 قوالب سعة كل منها نصف كوب، شرائح سمك التريت. املئي كل قالب بالغواكامولي ثم غلقه كله بورقة معدنية.
3. ضعي القوالب القمعية في قدر كبير الحجم واسكبي حوالي 3 سم من الماء الساخن، أو إلى أن يغطي الماء نصف القوالب من الجهتين.
4. سخني الماء الى أن تصل حرارته الى ما قبل درجة الغلي، ثم اغليه على نار خفيفة مدة دقيقتين. أخرجي القوالب وضعيها جانباً لتبرد مدة دقيقتين.
5. انزعي الورقة المعدنية وأفرغي القوالب بروية مستعينة بسكين لانزال الحشوة عن طرف القوالب. ضعي القالب على طبق التقديم وزينه بالأفوكادو الطازج والليمون والخضراوات المقطعة، اذا أردت.

لـ 4 أشخاص

1235 كيلوجول/ 295 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

غطي القالب بورقة معدنية؛ فهي تمنع جفاف المأكولات عند طهوها.



سلطة الحمص واللوبياء مع

جبنة الكريمة الخفيفة
two bean salad with light cream cheese

□□□ مدة الطهي: 75 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

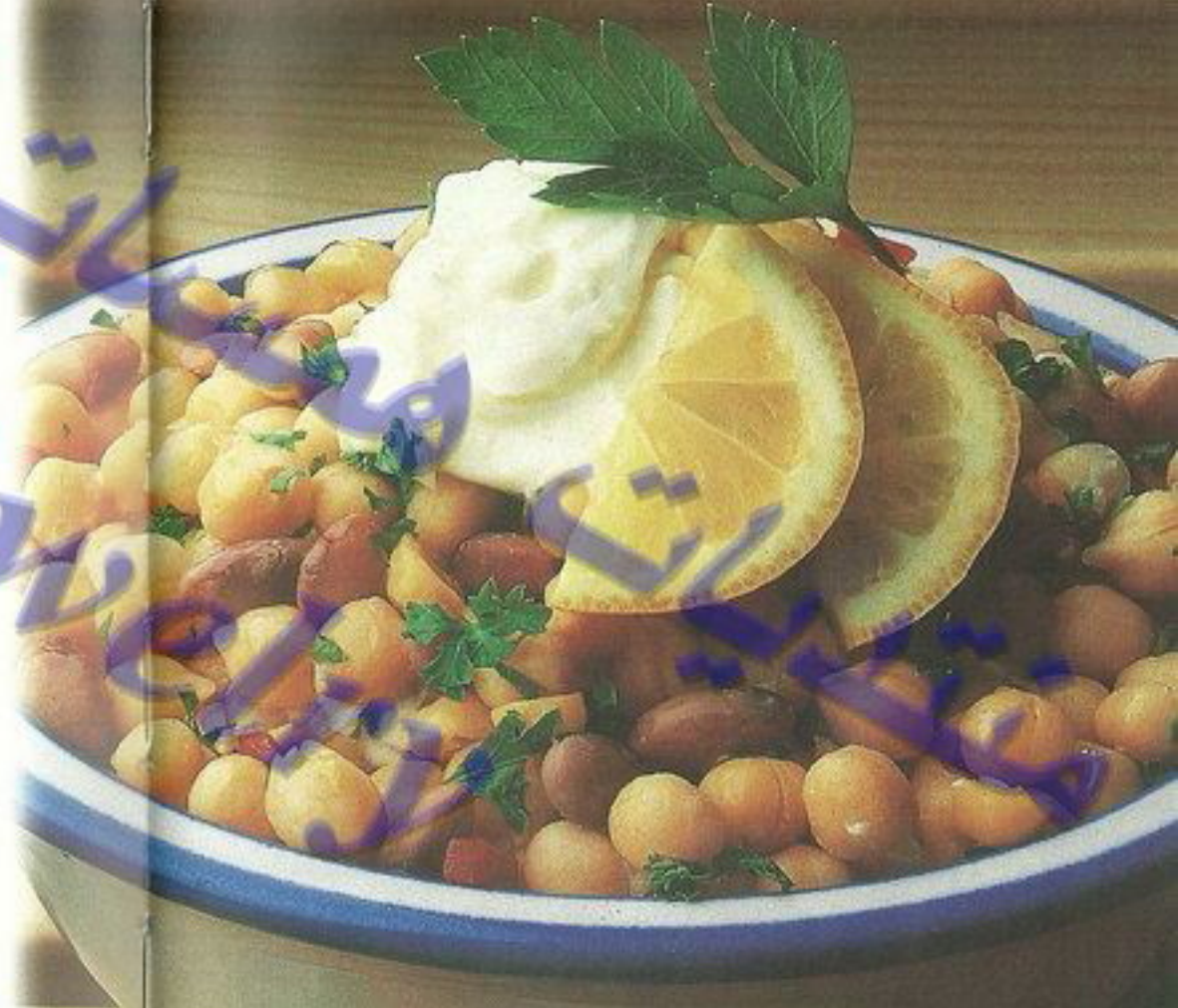
1. انقعي، في وعاءين منفصلين، حبوب الحمص واللوبياء، حتى صباح اليوم التالي، في ماء بارد. جففي الحبوب وضعيها في قدر كبير.
2. غطي الحبوب بالمياه وضعيها في الوعاء، ثم خففي الحرارة واغليها على نار خفيفة إلى أن تسلق جيداً حوالي ساعة وربع.
3. جففي الحبوب وضعيها في وعاء واسع، وامزجي معها البقدونس والفلفل وعصير الليمون والبقدونس.
4. ضعي السلطة في طبق للتقديم وقدميها مع ملعقة من الجبنة الكريمة وزينيها مع شرائح الليمون والبقدونس.

لـ 4 أشخاص

628 كيلوجول / 150 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

تحتوي جبنة المعز على نسبة دهون أقل مما يحتويه جبن الكريمة الخفيفة، لذا يمكن تناول حصة أكبر منها.



سمك مع صلصة جوز الهند
garfish with coconut sauce



□ ■ ■ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. لتحضير سمك الخرمان، اقطععي الرؤوس وشقي كل سمكة من الرأس حتى الذنب واحذري قطعها من الداخل. ضعي السمك المقطع واجعليه مسطحاً مستخدمة كف اليد.
2. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم واركبيه على النار مدة دقيقة. ثم أضيفي حليب جوز الهند وعصير الليمون والفليفلة والكزبرة والفلفل الحريف واغلي المزيج. خففي الحرارة واغلي ذلك على نار خفيفة، مدة دقيقتين.
3. أضيفي سمك الخرمان واسلقيه، مدة 3 إلى أربع دقائق أو الى أن ينضج جيداً. ضعي السمك في طبق للتقديم، واسكبي العصير المتبقي في المقلاة، وقدميه مع البطاطا المسلوقة.

.....
ل4 أشخاص

1172 كيلوجول/ 280 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يصنع حليب جوز الهند تقليدياً من خلال مزج جوز الهند الناضج والمبشور بالماء الساخن، ثم استخراج العصير.



سلطة البيض

egg and mushroom

والفطر
salad

□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- < خس
- < كوب من الطماطم البرية
- < 4 بيضات مسلوقة مقطعة
- < ربع كوب من الفطر المشرّح
- < ملعقة كبيرة من الثوم المعمر المفروم
- < أفوكادو مقشر ومشرّح
- < فص ثوم مهروس
- < ملعقة كبيرة من خلّ الطرخون
- < ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال

طريقة التحضير

1. اغسلي أوراق الخس وقطّعيها.
2. ضعي الخس والطماطم والبيض المقطع والثوم المعمر والأفوكادو، في وعاء للتقديم.
3. اخلطي الثوم والخلّ وعصير الليمون واسكبيها على السلطة عند تقديمها.

لـ 4 أشخاص

921 كيلوجول / 220 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

لتفادي تغيير لون الأفوكادو إلى البني، قطّعيه قبل تقديمه بوقت قصير. يجب أن يُبلل السكين بعصير الليمون.



السّمك اللقزم مع رقائقات الخضراوات

jewfish with julienne vegetables

■ ■ ■ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- < ملعقة كبيرة من الزيت
- < ربع كوب من الخل الأبيض
- < نصف اغلي
- < قطعة من القرع مقطعة طولياً
- < 155 غ من البصلين اللششر والمقطع طولياً
- < قرن فليفلة حمراء منزوع البذور ومقطع طولياً
- < ربع ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود المدقوق
- < نصف كوب إضافي من الخل الأبيض
- < ربع كوب من عصير الليمون الطازج
- < ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- < ثلاث ملاعق من صلصة الوستبر شاير
- < نصف كوب ماء
- < 4 أفراخ من سمك اللقزم مقطعة إلى مستطيلات
- < غصون من الرشاد للزينة

طريقة التحضير

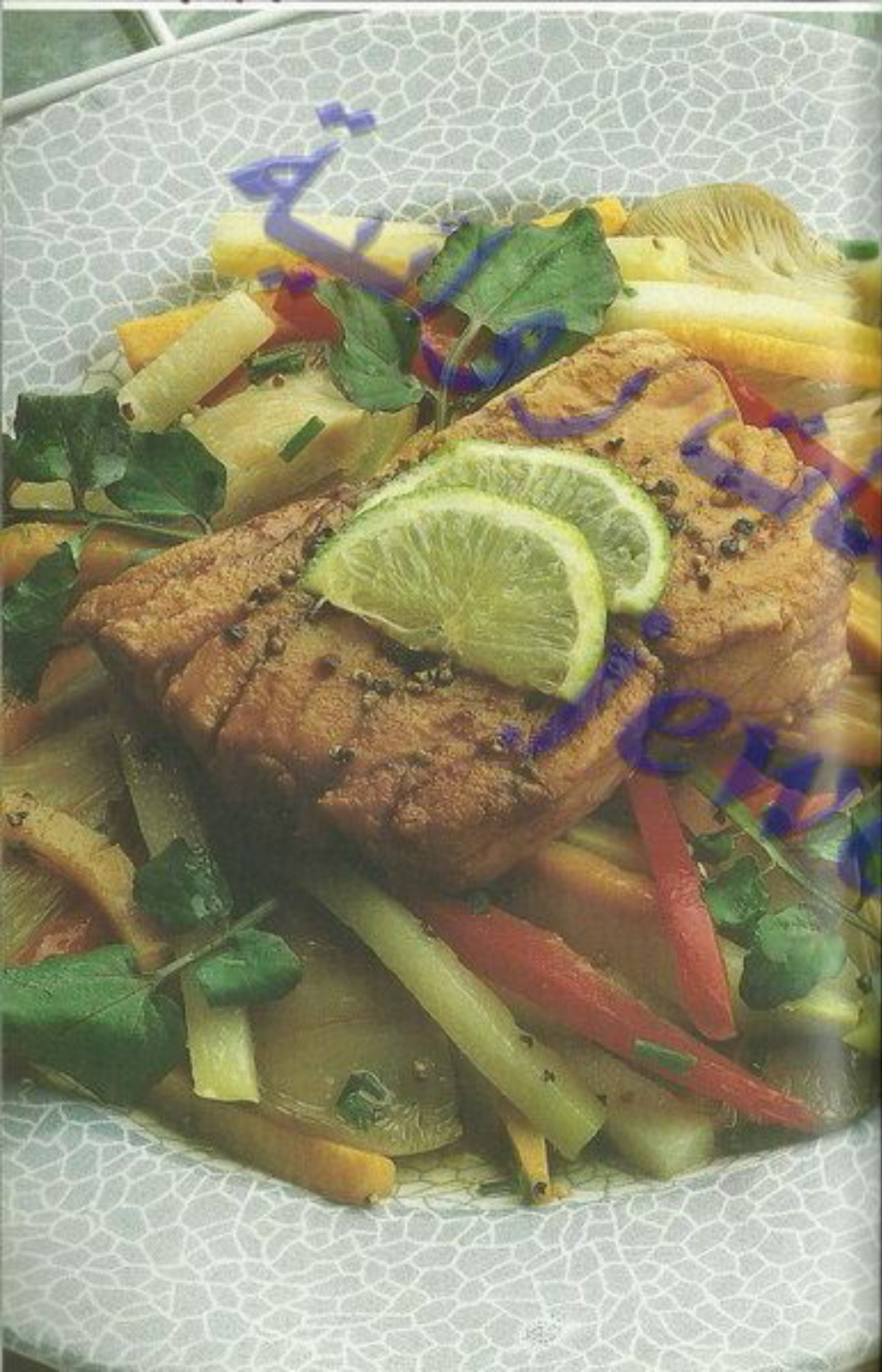
1. سخني الزيت والخل في مقلاة كبيرة الحجم على نار معتدلة. أضيفي القرع والبصلين والفلفل الأحمر والفلفل الأسود، وحركي المزيج على النار، مدة دقيقتين.
2. أخرجي الخضراوات، بملعقة لتصفية الماء، واحفظيها ساخنة في طبق مقاوم للحرارة في فرن على حرارة خفيفة.
3. أضيفي الخل وعصير الليمون وصلصة الصويا وصلصة الوستبر شاير والماء في المقلاة. اغلي هذه المكونات. خففي الحرارة واغليها على درجة خفيفة ثم أضيفي أفراخ السمك. غطي السمك واقلبه من الجهتين، مدة أربع دقائق أو إلى أن يقلب جيداً.
4. ضعي الخضراوات على كل طبق للتقديم، وضعي شرائح السمك على وجه الطبق وزيني بأغصان الرشاد.

لـ 4 أشخاص

1130 كيلوجول/ 270 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

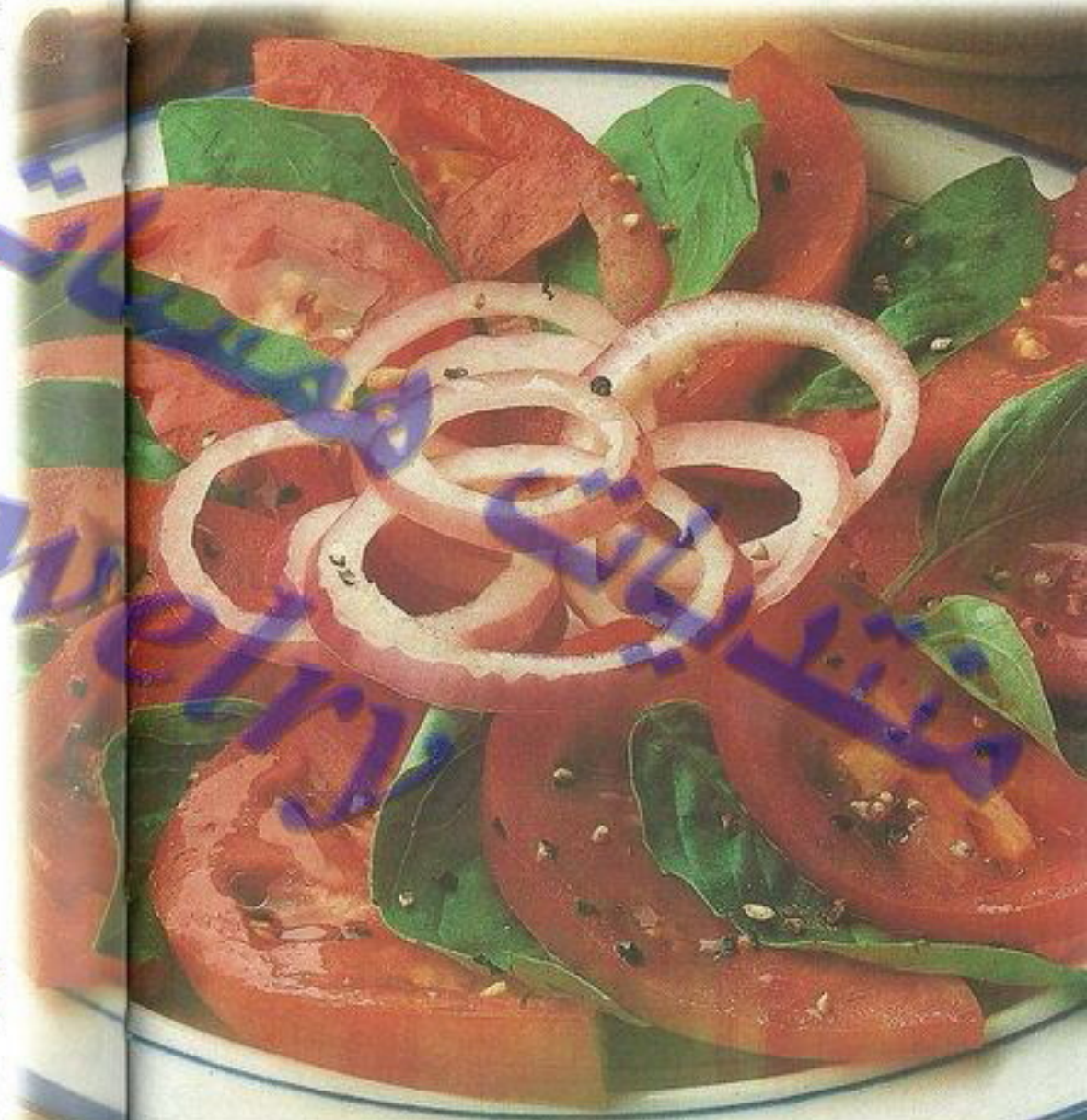
يُرفق السمك عادة بالخل الأبيض؛ إذ تكفي كمية ضئيلة من الخل الأحمر الخفيف لتعطي نكهة قوية.



سلطة الطماطم

tomato

والريحان basil salad



■ □ □ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. اقطعي كل حبة من الطماطم إلى نصفين
وضعي الأنصاف بالتعاقب، مع أوراق
الريحان الطازج حول طبق السلطة.
 2. ضعي حلقات البصل وسط كل طبق سلطة،
ثم اسكبي مزيج الثوم، وزيت الزيتون،
وعصير الليم والقليل.
- ل4 أشخاص
- 335 كيلوجول / 80 سعرة حرارية
- زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من عصير
الليم الطازج
نصف ملعقة صغيرة من
حب الفلفل الأسود



نصيحة الطاهي:

امزجي زيت الزيتون بملعقة كبيرة من الريحان
المفروم قبل وضعها مع التتبيلة، لكي تحصل
على نكهة شهية.

سمك السلمون

salmon

with asparagus topping

مع الهليون

■ ■ ■ 1 مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في المقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم والبصل الأخضر، اقليهما، مدة دقيقة. ارفعي المقلاة عن النار وأضيفي الهليون (الصورة أ)، ثم ضعيها جانباً.
 2. ضعي شرائح سمك السلمون في طبق للخبز مدهون بالزيت قليلاً، واخبزيها في فرن على حرارة معتدلة مدة 15 دقيقة.
 3. ادھني بالخردل (الصورة ب) أعلى كل شريحة، ثم أضيفي مزيج الخردل على وجه الشريحة (الصورة ج). رشي الجبنة (الصورة د) وأعيدي الطبق إلى الفرن، مدة 5 - 10 دقائق أو إلى أن تذوب الجبنة.
 4. قدمي الطبق مع الخضراوات الطازجة المسلوقة.
- ل4 أشخاص
- 1465 كيلوجول/ 350 سعرة حرارية
- نصيحة الطاهي:**

يمكنك دعوة الأصدقاء إلى تناول هذا الطبق الكامل والمثالي وإلى التمتع بالطعام الصحي.





البطاطا والكراث

potato and leek gratin

مع جبنة الغراتان

■ ■ ■ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر كبير، ثم أضيفي شرائح البطاطا واسلقيها مدة سبع دقائق. أخرجيها بملعقة لتصفية الماء، وبرديها بالماء البارد ثم ضعيها جانبا.
 2. امزجي المرق والكراث والثوم وإكليل الجبل في قدر. اغلي المزيج ثم خففي الحرارة واطركي هذا المزيج على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.
 3. ضعي شرائح البطاطا في طبقات في طبق مقاوم للحرارة، وضعي فوقها مزيج الكراث.
 4. ذوّبي المرغرين وامتزجها مع فتات الخبز، ثم ادهنيها فوق مزيج الكراث وضعيها في فرن على حرارة معتدلة مدة 25 - 30 دقيقة.
- لـ 4 أشخاص

المقادير

- < 5 حبات طماطم متوسطة الحجم مقشرة، ومشرحة إلى دوائر
- < كوب من مرق دجاج
- < حبتا كراث مشرحتان (الجزء الأبيض فقط)
- < فصا ثوم مهروسان
- < ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المفروم
- < نصف كوب من فتات الخبز المجفف

754 كيلوجول / 180 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

لتحضير جبنة الغراتان المشورة بطريقة مختلفة، يمكنك أن تستبدلي، بنصف كمية البطاطا، الجزر، ثم تبعين التعليمات عينها.



بلح البحر المطهو بالخل

mussels

■ ■ ■ | مدة الطهي: 10 دقائق | مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

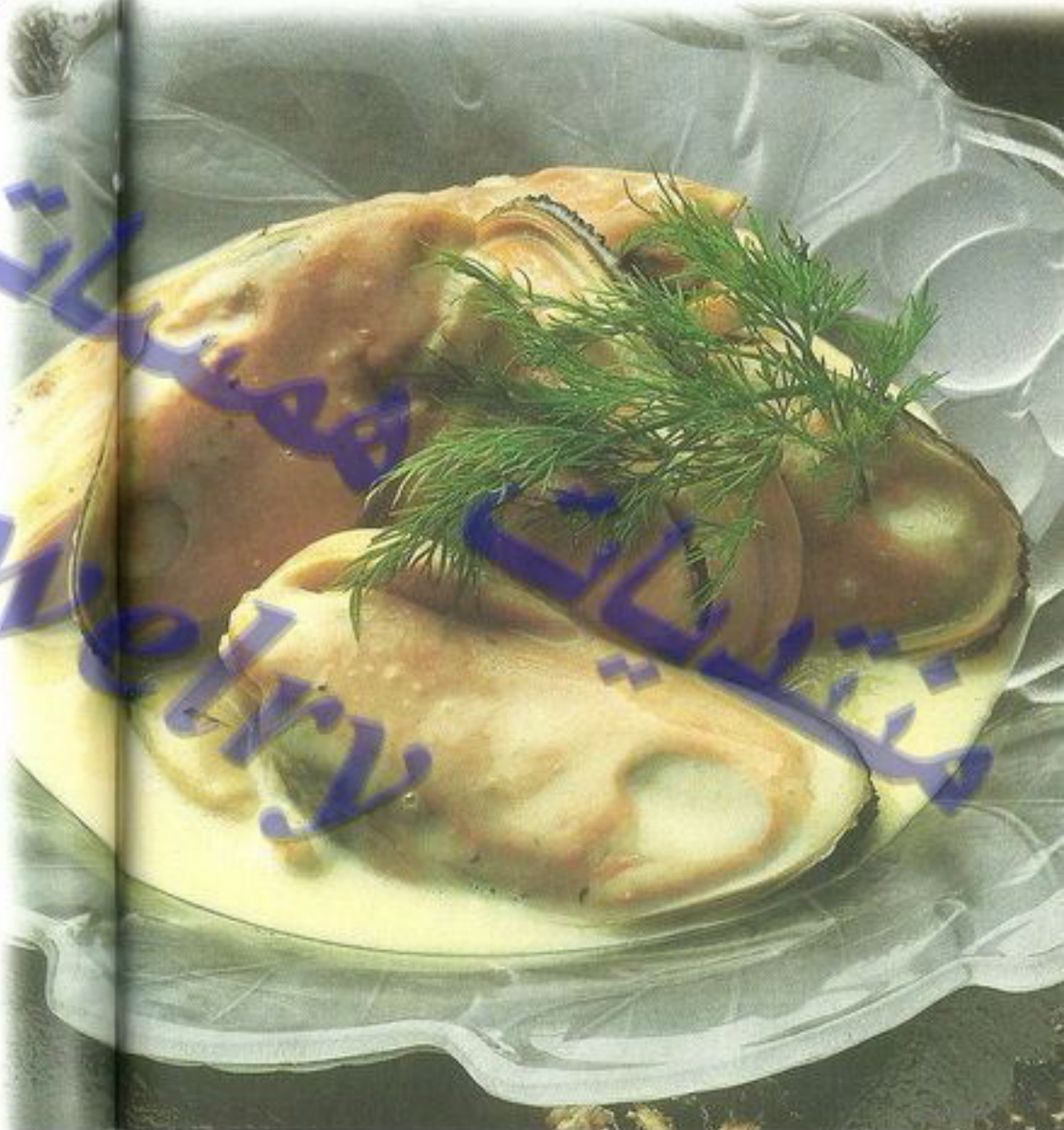
1. امزجي بلح البحر والخل والبصل والثوم والبقدونس، في قدر كبيرة الحجم، على حرارة معتدلة. اغلي المزيج ثم خففي الحرارة وغطي القدر واغلي المزيج على نار خفيفة الى أن يفتح بلح البحر، مدة 4 دقائق، انزعي الغطاء عندما يفتح بلح البحر.
2. أخرجي بلح البحر بملعقة لتصفية الماء، انزعي السمك من الصدف واحتفظي به، تخلصي من الصدف. صفي السائل وأعيديه الى المقلاة. اغليه مجددا الى أن يبلغ مقدار ربع كوب. ضعيه جانبا ليبرد.
3. زبدي صفرة البيض وعصير الليمون والخردل، في وعاء متوسط الحجم، واخلطي المزيج لكي يصبح كالكرème. أضيفي قطرات صغيرة من الزيت أثناء الخلط الى أن يصبح المزيج كثيفا.
4. اخلطيه برفق مع السائل المتبقي، أضيفي بلح البحر وحركيه الى أن يغلفه. برديه الى أن يصبح جاهزا للتقديم، وزينه بالشبث الطازج اذا أردت.

ل4 أشخاص

1026 كيلوجول/ 245 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

النبات الطازج هو مصدر جيد لإضافة النكهة والرائحة إلى الطعام، بدون زيادة السعرات الحرارية.



parsnip
and butter bean
crêpes

كريب الجزر الأبيض

والفاصوليا البيضاء المجففة

■ ■ ■ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. انخلي الطحين في وعاء متوسط الحجم، اصنعي حفرة صغيرة في الوسط، أضيفي البيض المخفوق والماء والحليب، زيدي المزيج تدريجاً واخلطيه مع الطحين إلى أن تصبح العجينة لينة. ادعكي العجينة إذا ما وجدت كتلات.
2. سخني مقلاة الكريب على حرارة معتدلة وادهنيها بالزيت. ضعي ثلاث إلى أربع ملاعق كبيرة من العجينة في المقلاة واركبها إلى أن تسمر، واقليها بالمسوط وانتظري إلى أن يسمر الوجه الآخر. أعيدي الكرة مع العجينة الباقية.
3. امزجي بين الجزر الأبيض والفاصوليا وجبة الريكوتا والثوم وعصير الليمون والبقدونس؛ لتجهيز الحشو، واهرسي المزيج جيداً بالشوكة. ادهني الحشو داخل كل قطعة كريب ولقيها.
4. امزجي بين معجون الطماطم والخل الأبيض والفلفل في مقلاة متوسطة الحجم على حرارة معتدلة لتجهيز الصلصة، وضعي المزيج على النار إلى أن يسخن. قدمي الصلصة مع الكريب.

12 قطعة كريب

1340 كيلوجول/ 320 سعرة حرارية للقطعة

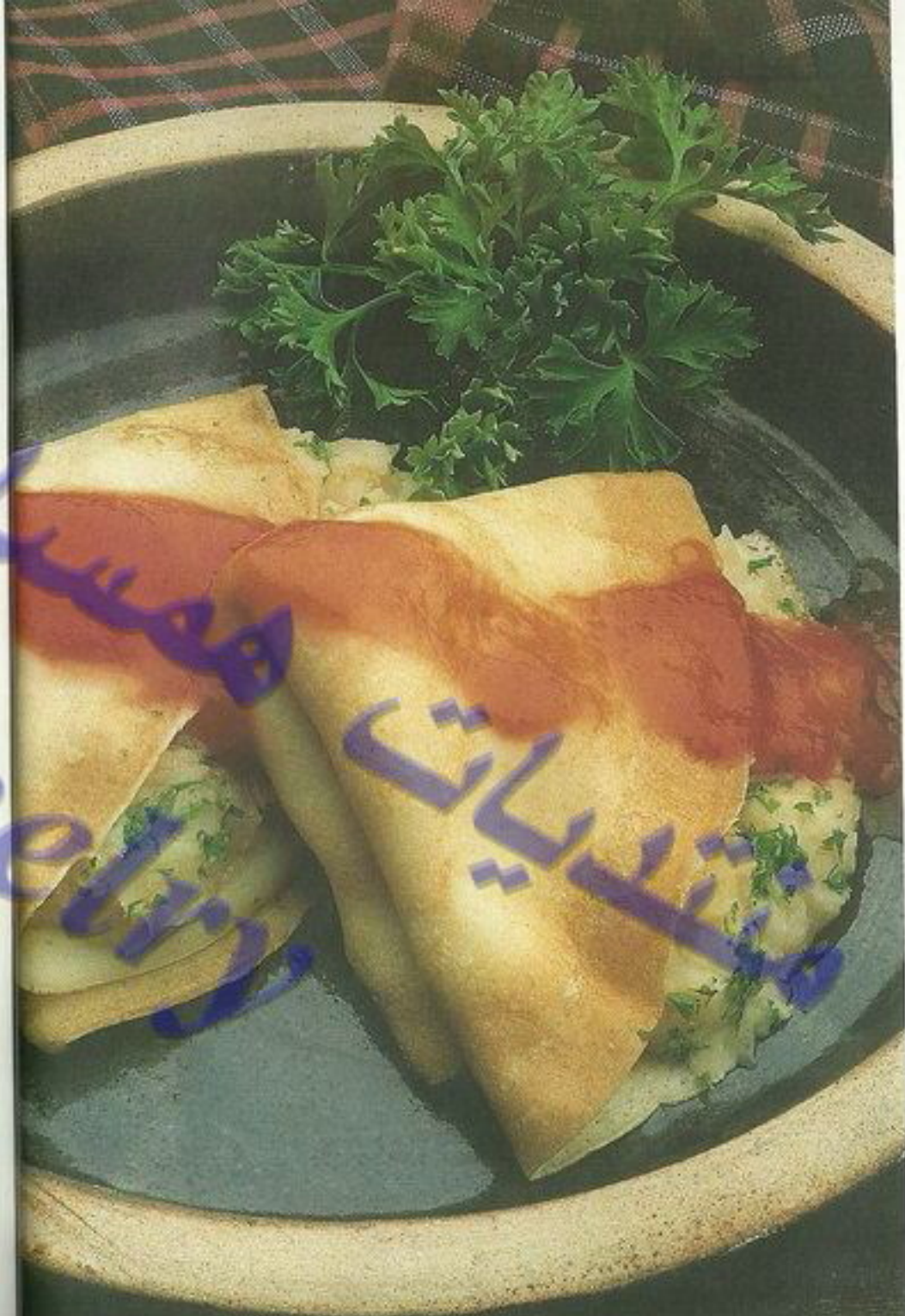
نصيحة الطاهي:

يمكن أن نُجهز الكريب مسبقاً ونحفظه في البراد محكم التغليف؛ لكي يبقى طازجاً ورطباً.



المقادير

- الكريب
- < ثلاثة أرباع كوب من الطحين الكامل
- < ثلاث بيضات مخفوقة بحمفاً خفيفاً
- < ملعقة ماء كبيرة
- < كوب من الحليب المنسود
- الحشو
- < كوب من الجزر الأبيض المسلوق
- < كوب من الفاصوليا البيضاء المجففة
- < نصف كوب من جبنة الريكوتا اللينة الدسم
- < فص مهروس من الثوم
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج
- < ملعقتا بقدونس مفروم
- الصلصة
- < ثلاثة أرباع الكوب من معجون الطماطم
- < ملعقتا خل أبيض مجفف
- < ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون



قطع الدجاج

chicken pieces with mushrooms and basil مع الفطر والريحان

□□□ | مَدّة الطهي: 25 دقيقة - مَدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- ◀ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ◀ 4 شرائح من صدور الدجاج منزوعة العظام والمقطعة طولياً
- ◀ ملعقة كبيرة من الزبدة
- ◀ 2 من الكراث مقطعان طولياً (الجزء الأبيض فقط)
- ◀ كوب من الفطر الصغير المقطع
- ◀ نصف كوب من الطماطم المجففة والمقطعة
- ◀ ملعقتان كبيرتان من الخل الأحمر
- ◀ 3 ملاعق كبيرة من عصير اللامب الطازج
- ◀ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف الطازج المفروم
- ◀ ملعقة كبيرة من الريحان المفروم
- ◀ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على حرارة معتدلة، أضيفي قطع الدجاج واقليها مدة 3 دقائق، محرّكة باستمرار. ارفعي الدجاج واحفظيه ساخناً في فرن على حرارة خفيفة.
2. ضعي الزبدة في القدر، ثم أضيفي الكراث، والفطر والطماطم المجففة والخل الأحمر وعصير اللامب والفلفل الحريف والريحان والبقدونس، وضعيها على النار مدة 3 دقائق.
3. أعيدي قطع الدجاج إلى المقلاة، وحركيها جيداً. قدميها فوراً، وزينيها بالريحان الطازج.

لـ 4 أشخاص

963 كيلوجول/ 230 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق صحي وملائم. وهو مثالي للتقديم، باعتباره طبقاً رئيساً.



فطيرة الفلفل

red pepper

pancakes

الأحمر

■ ■ ■ | مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- « فليفلة حمراء منزوعة البذور ومفرومة
- « نصف كوب من جبنة الريكوتا القليلة الدسم
- « بياض بيضتين
- « ربع كوب من الطحين
- « نصف ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود المطحون
- « نصف بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- « 8 بصلات مقطعة طولياً

طريقة التحضير

1. اخلطي الفليفلة الحمراء مع جبنة الريكوتا، وبياض البيض والطحين والفلفل الأسود والبصل، في الخلاط، مدة دقيقتين.
2. سخني مقلاة لا تلتصق على حرارة معتدلة. ضعي ملعقتين كبيرتين من العجينة في المقلاة، وانتظري إلى أن تسمرّ الجهة السفلى وتجفّ الجهة العليا. اقلي الفطائر وانتظري أن تسمرّ الجهة الأخرى.
3. ضعي قطع البصل المقطعة طولياً، داخل كل فطيرة ولفيها. تقدّم حالاً.

تصنع 12 فطيرة

502 كيلوجول / 120 سعرة حرارية للقطعة

نصيحة الطاهي:

من المفضل للنظر تحضير ألوان مختلفة من الفطائر كاستخدام الفليفلة الصفراء أو الخضراء عوضاً عن الحمراء.



دوائر الدجاج مع صلصة الفليفلة الحارة

chicken medallions with pimento sauce

■ ■ ■ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- < 4 شرائح من الدجاج منزوعة العظام
- < 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
- < 8 أوراق سبانخ منزوعة الساق
- < كوب من الفليفلة الحارة المصفاة والمفرومة
- < بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- < 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- < 2 ملعقة كبيرة من اللبن الطبيعي القليل الدسم
- < 4 غصون رشاد

نصيحة الطاهي:

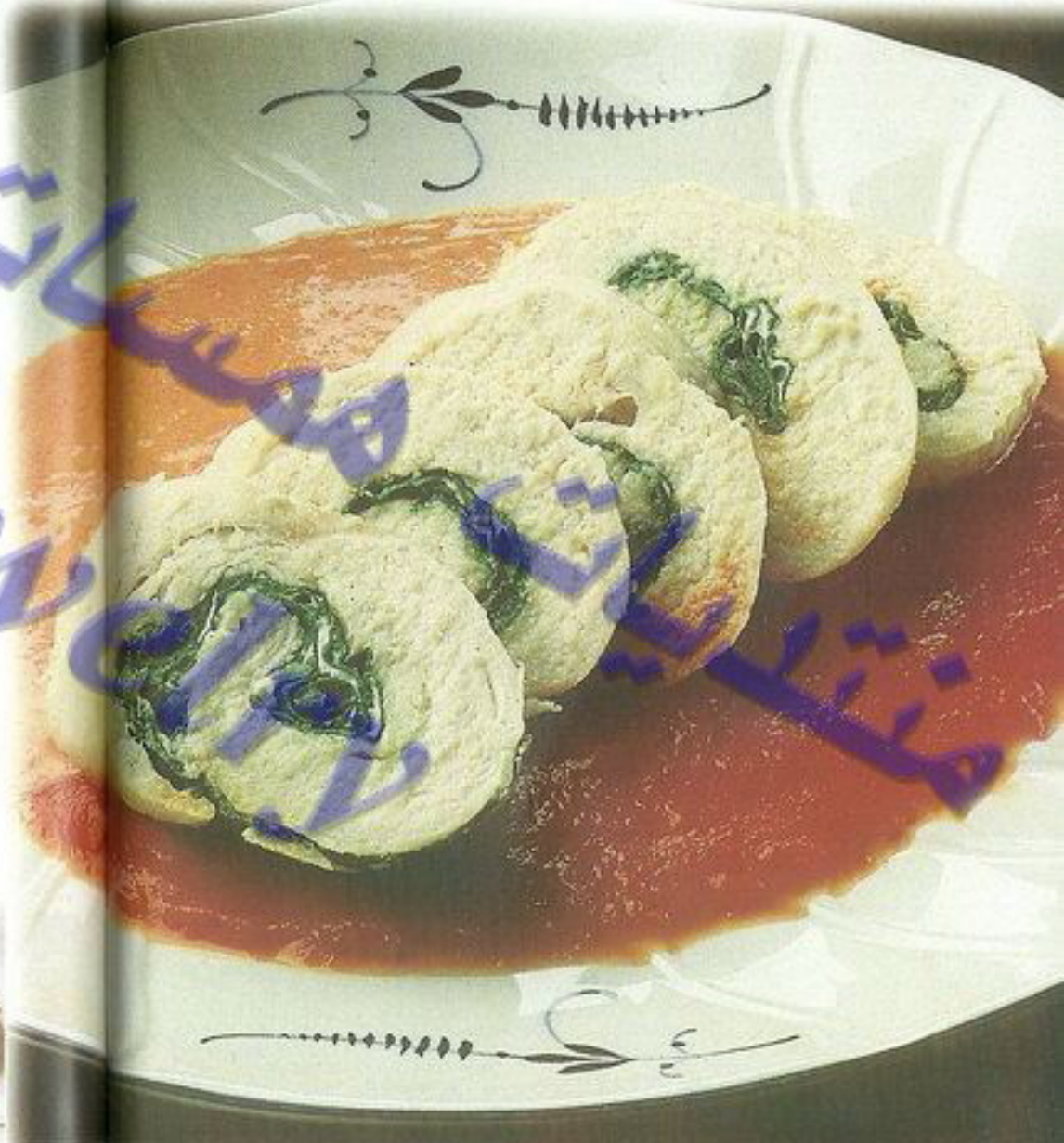
هذا الطبق صحي ولذيذ، ويمكن أن يقدم بارداً أو ساخناً.

طريقة التحضير

1. ادعني الدجاج بعصير الليمون وقطعه الى أربع مستطيلات، ضعي غصنين من السبانخ على كل مستطيل (الصورة أ)، ولغفيه بشكل كشكل النعنائق (الصورة ب). غلفي كل لفه بورقة معدنية. أخبزي اللغائف في فرن على حرارة معتدلة مدة 20 - 25 دقيقة.
2. في أثناء ذلك، ولتحضير الصلصة، اهرسي الفليفلة الحارة مع البصل ومعجون الطماطم الى أن يصبح المزيج لزجاً. ضعي المزيج في وعاءين منفصلين. ضعي اللبن في وعاء واحد (الصورة ج) لتحضير صلصة وردية اللون شاحبة. ضعي برفق كمية من الصلصة على الطبق.
3. فكّي لغائف الدجاج وقطعيها بسكين حاد. ضعي دوائر الدجاج على وجه الصلصة. وزيني الطبق بغصون الرشاد الطازج

ل 4 أشخاص

921 كيلوجول / 220 سعرة حرارية



دجاج السكالوپيني مع صلصة التوت الأحمر

chicken scaloppini
with raspberry coulis

□ ■ ■ | مدة الطهي: 25 دقيقة | مدة التحضير: 25 دقيقة

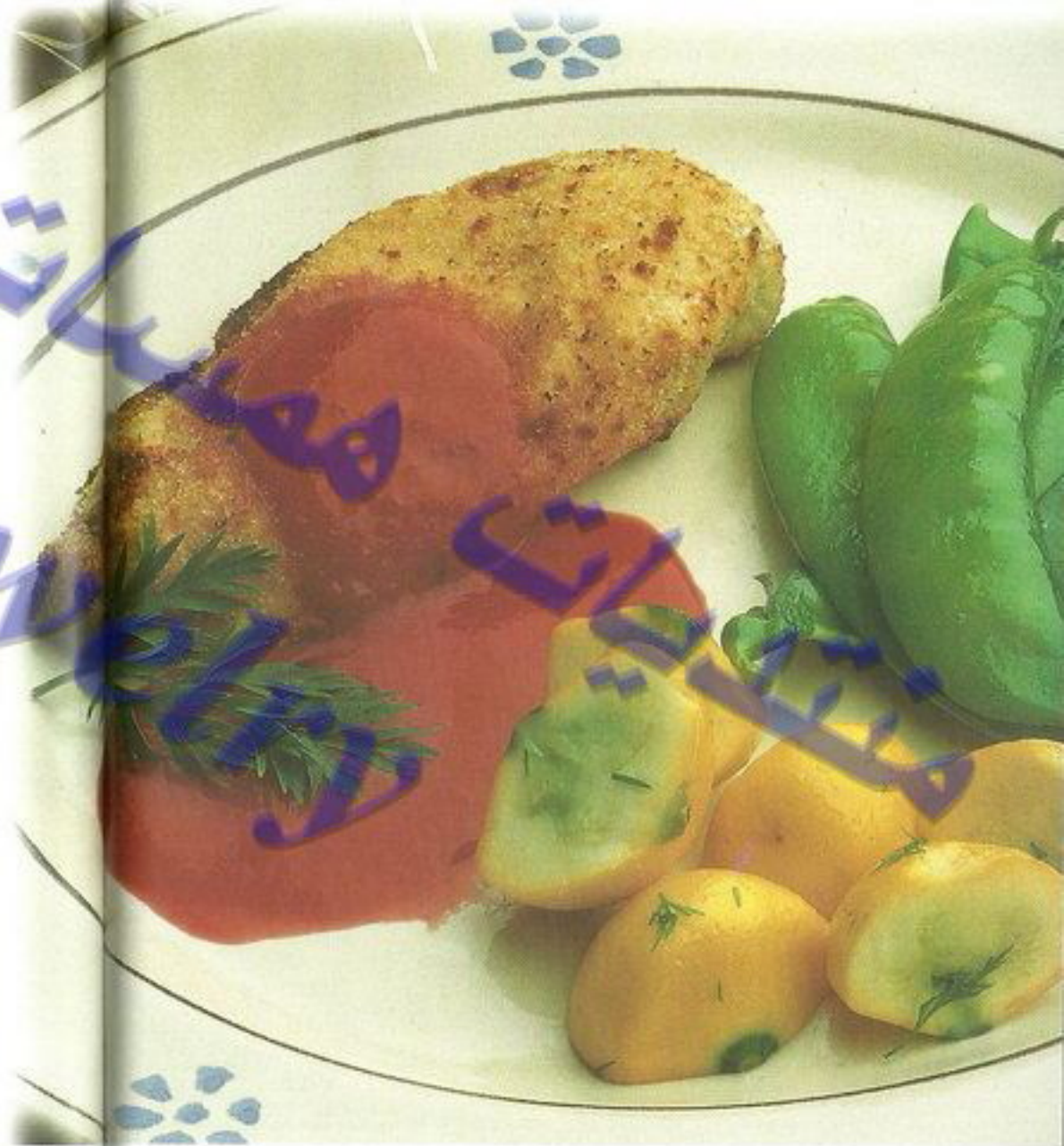
طريقة التحضير المقادير

1. اغمسي شرائح الدجاج في البيض المخفوق، ثم في فتات الخبز، ثم في فتات الخبز، وتخلصي من فتات الخبز الزائد. اخبزي شرائح الدجاج المغلفة في الفرن على حرارة معتدلة مدة 15 - 20 دقيقة أو الى أن تتضج جيداً.
 2. في أثناء ذلك، ضعي التوت الأحمر والمربي وعصير اللابم وعصير البرتقال، في الخلاط، واخلطيها الى أن يصبح المزيج لزجاً.
 3. انخلي المزيج المعجون للتخلص من البذور، سخني الصلصة في قدر صغير الحجم على حرارة خفيفة، وقدميها مع شرائح الدجاج والخضراوات الطازجة.
- ل4 أشخاص

1214 كيلوجول/ 290 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

استعمال رقائق البطاطا المهروسة المخففة، بدلا من فتات الخبز، فكرة مبتكرة.



طائر السُّمَانِي مع صلصة الكبر والشبث
quail with caper dill sauce

□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

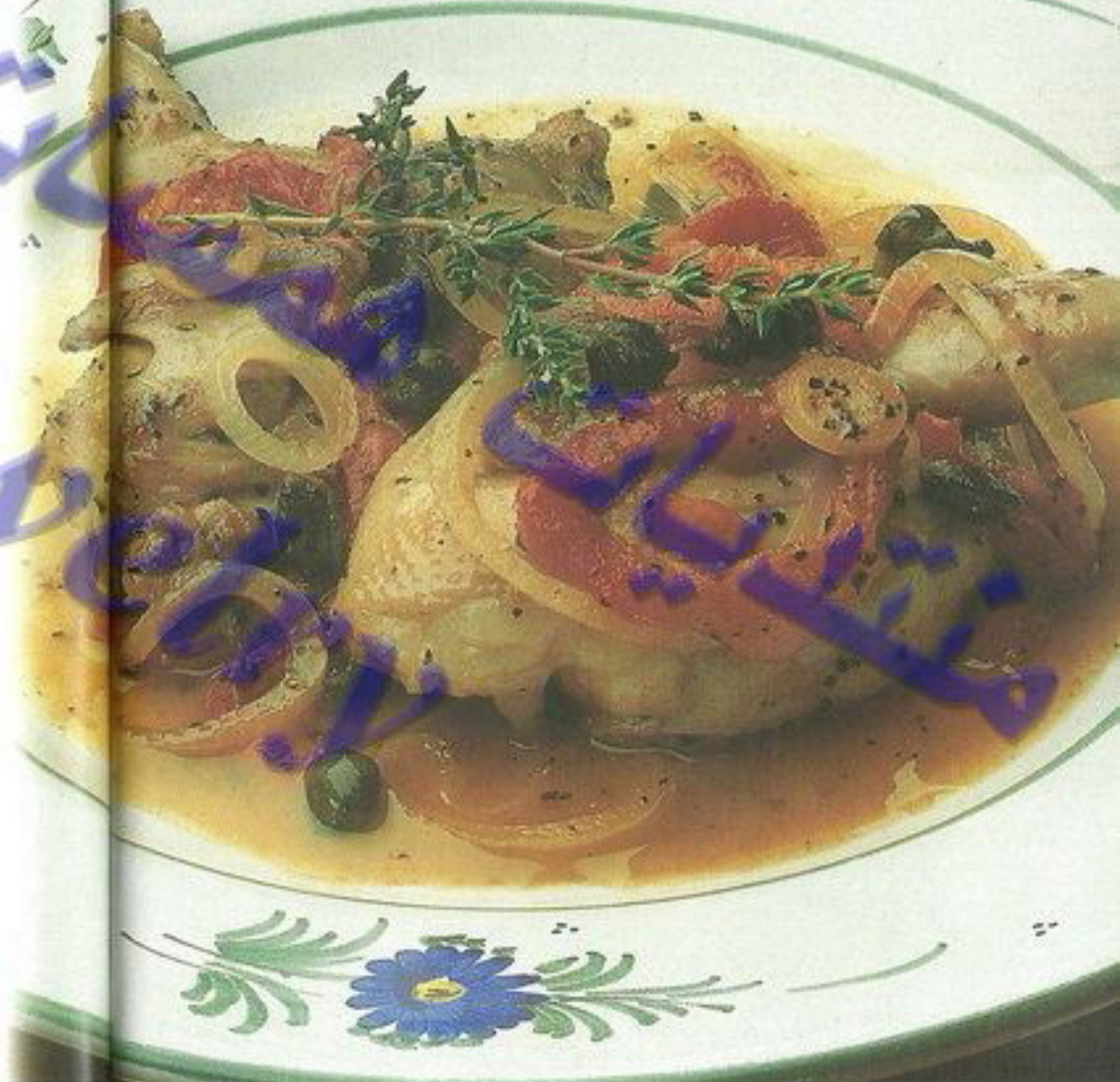
المقادير طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة الحجم على حرارة معتدلة. أضيفي البصل والثوم والفلفل وطيور السُّمَانِي. اسلقي طيور السُّمَانِي، مدة ثلاث دقائق من كل جهة.
 2. أضيفي الخل والخردل والشبث والفلفل الأسود والكبر في المقلاة، اتركيها على النار الى أن تشتد الصلصة برفق وتنضج الطيور.
 3. ضعي نصفي طائر على كل طبق، أضيفي الصلصة على وجه الطبق وزينيها بالصعتر الطازج.
- له أشخاص
- 1361 كيلوجول/ 325 سعرة حرارية
- ◀ ملعقة كبيرة من الزبدة
 - ◀ بصلة كبيرة مقطعة
 - ◀ فص مهروس من الثوم
 - ◀ قطعتان من الفليفلة مقطعتان طولياً
 - ◀ ملعقة عسل كبيرة
 - ◀ ملعقتان كبيرتان من الخل الاحمر
 - ◀ 4 طيور سُمَانِي مقطعة طولياً
 - ◀ كوب من الخل الأبيض المجفف
 - ◀ ملعقتان كبيرتان من خردل الديجون
 - ◀ ملعقة كبيرة من الشبث الطازج المقروم
 - ◀ نصف كوب من حب الفلفل الأسود المدقوق
 - ◀ 10 كبر
 - ◀ غصون صعتر للزينة



نصيحة الطاهي:

الخضراوات المشوية هي أفضل خيار الى جانب هذا الطبق اللذيذ.



■ □ ■ | مدة الطهي: 35 دقيقة | مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

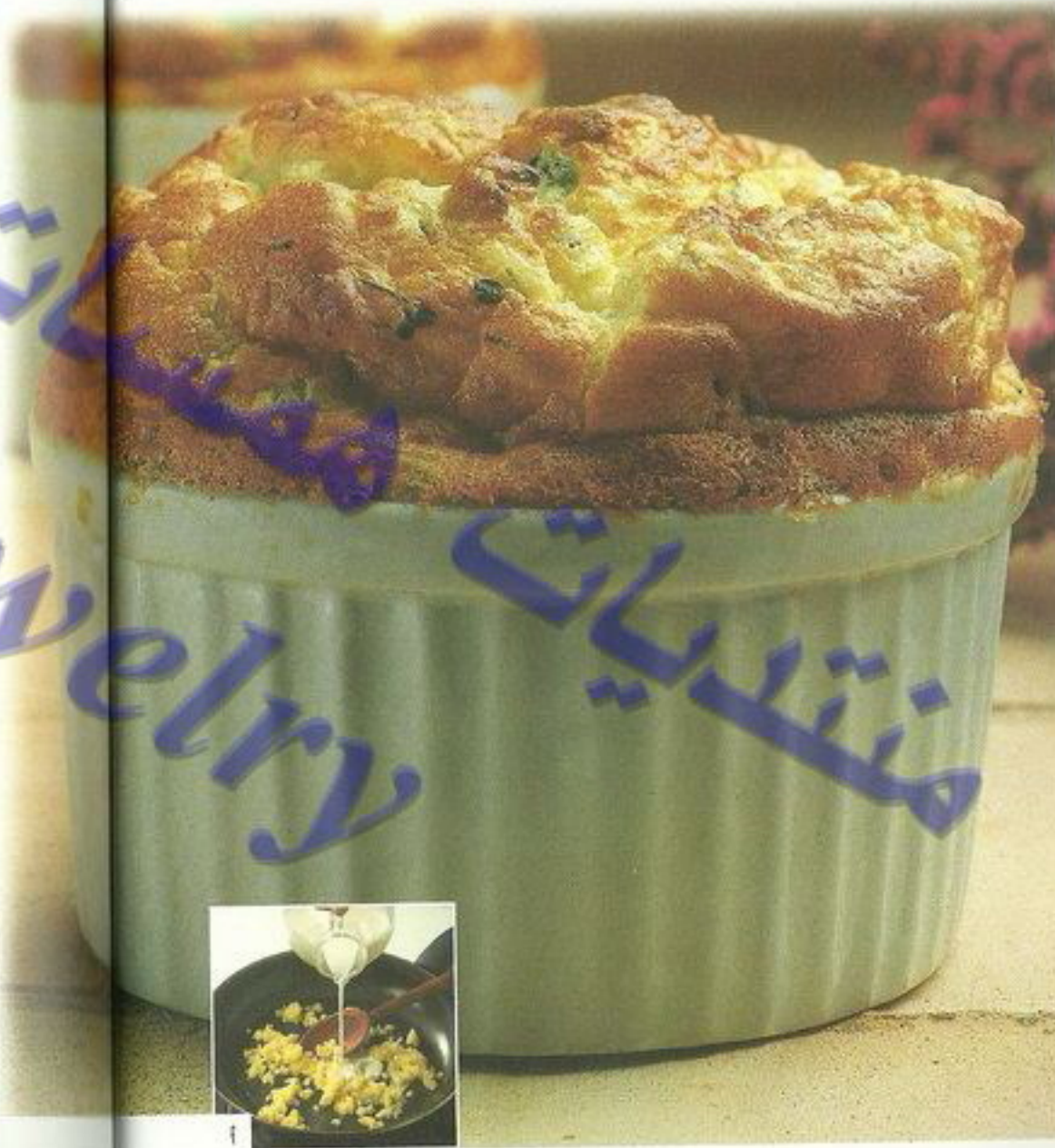
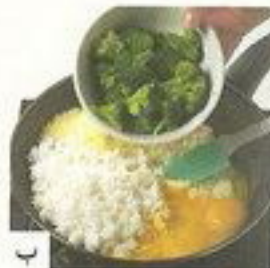
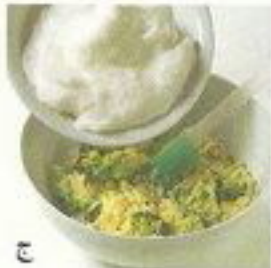
1. ذوّبي الزبدة على حرارة معتدلة إلى أن تغلي في قدر صغيرة، ثم أضيفي البصل واقلبيه، مدة دقيقتين. خففي الحرارة إلى درجة منخفضة، أضيفي الطحين باستمرار، مدة دقيقتين.
2. زيدي تدريجاً الحليب (الصورة أ) واخبطيه مع الملح والفلفل وجوزة الطيب. أوقفي الحرارة. أضيفي الجينة والأرز والبروكولي، وصفرة البيض (الصورة ب) واخبطيها جيداً.
3. اخففي بياض البيض إلى أن يتكثف. أضيفي ربع كمية البيض المخفوق إلى مزيج البروكولي (الصورة ج) ثم ضعها مع بياض البيض المتبقي.
4. قسمي الكمية إلى أربع وجبات، بحيث يحتوي كل طبق على ثلاثة أرباع كوب (الصورة د). اخبزي في فرن معتدل الحرارة، مدة 25 دقيقة. تقدم فوراً.

نصيحة الطاهي:

من المهم ألا تفتحي باب الفرن عند خبزها؛ وذلك للحصول على طبق متفوخ وغير مسطح. ويجب تقديم هذه الوجبة، مباشرة بعد خبزها.

لـ 4 أشخاص

1130 كيلوجول/ 270 سعرة حرارية





سلطة لحم البقر الشرقية

oriental
beef salad

■ ■ ■ | مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على حرارة معتدلة. أضيفي الفلفل الأحمر والأخضر والكراث. اقلي ذلك، مدة دقيقتين. أخرجي المزيج بملعقة مشقوبة وضعيه جانبا.
2. أضيفي الزيت والعسل وصلصة الصويا في المقلاة وسخنيها. أضيفي لحم البقر واقليه بحركة باستمرار، مدة ثلاث دقائق أو الى أن يقلبي جيدا.
3. أضيفي حبوب السمسم والخضراوات المحفوظة وقدميها فوراً.

ل4 أشخاص

1256 كيلوجول/ 300 سعرة حرارية

المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من الزيت
- < قرن فليفلة حمراء منزوع البذور ومقطع طوليا
- < قرن فليفلة خضراء منزوع البذور ومقطع طوليا
- < حبتا كراث مقطعتان ومفرومتان فرما ناعما
- < ملعقة كبيرة من الزيت إضافية
- < ملعقة عسل كبيرة
- < ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- < 625 غ من شرائح لحم البقر المقطعة طوليا
- < ملعقة كبيرة من حبوب السمسم

نصيحة الطاهي:

أضيفي الأرز البرّي الى جانب الطبق؛ لزيادة نكهة هذا الطبق المتكّر.



□□□ مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

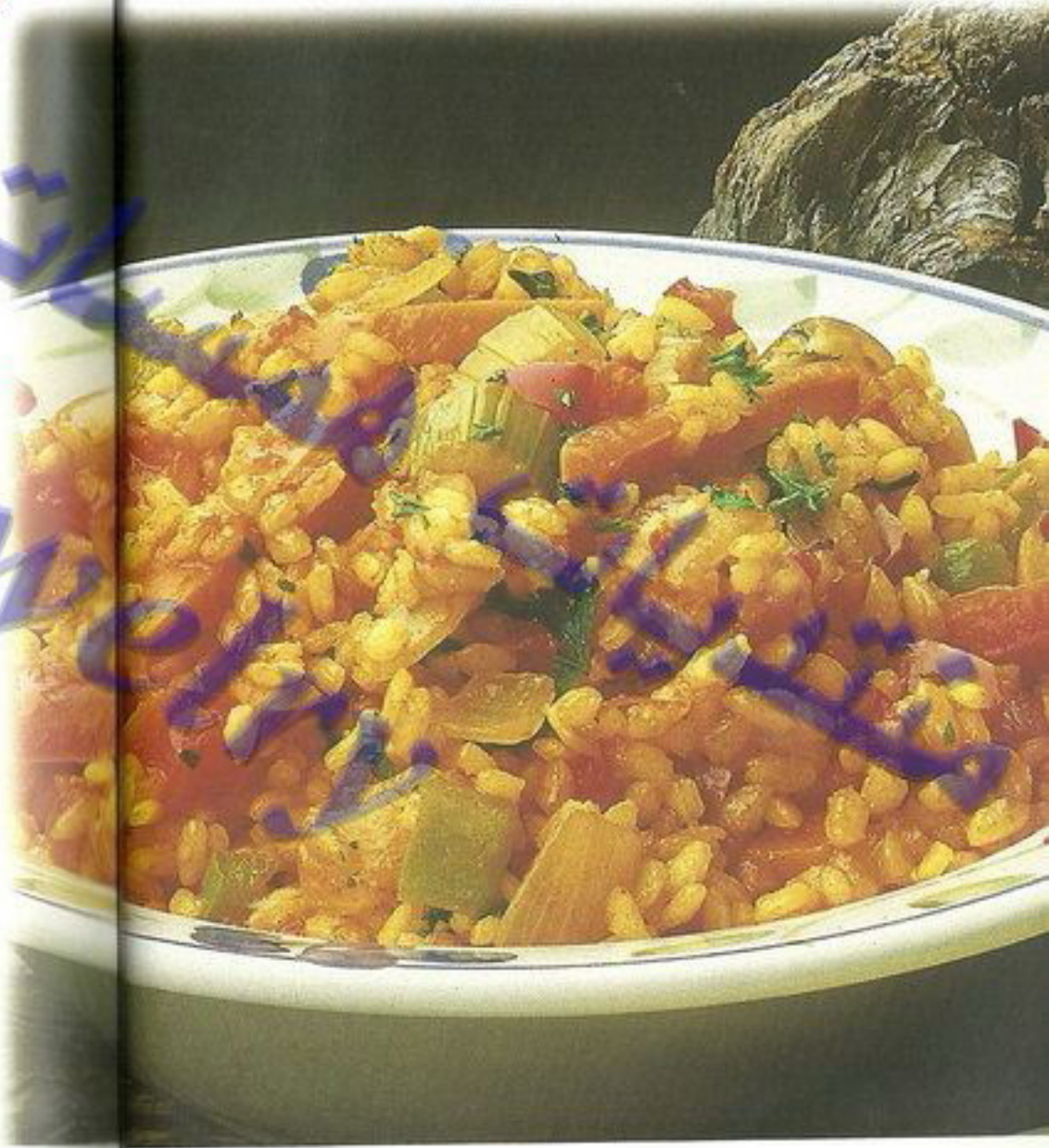
المقادير

طريقة التحضير

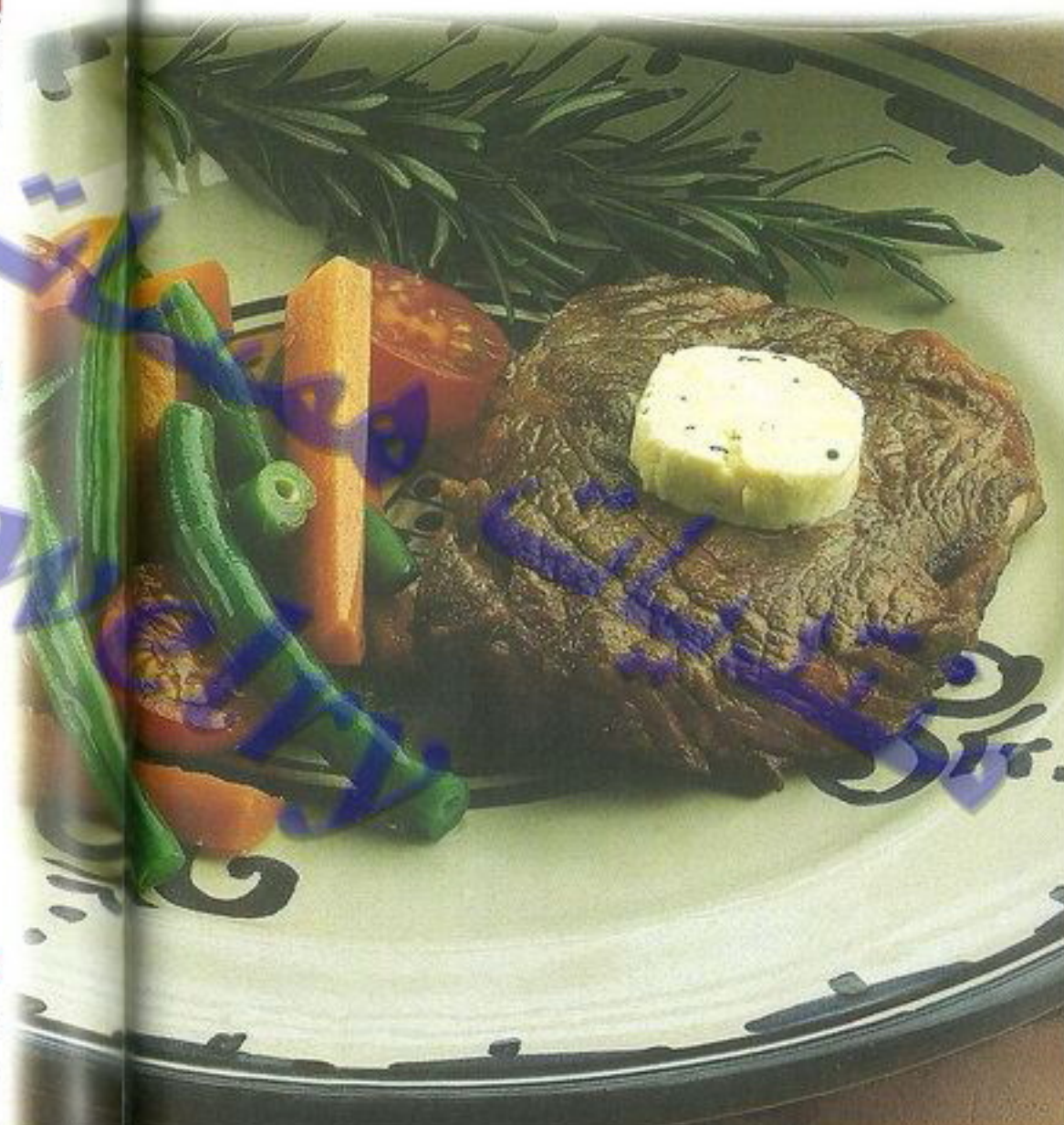
1. سخني الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم والبصل والفليفلة الحمراء والجزر وقلبي، مدة دقيقة. ثم أضيفي الطماطم والبقدونس وقلبي، مدة دقيقتين.
 2. انثري الأرز على الخضراوات وحركي ذلك، مدة دقيقة. أضيفي الكركم والكرفس والماء، واغلي المكونات مع التحريك من وقت إلى آخر إلى أن تمتص الماء وتصبح مسلوقة.
 3. رشي على الطبق كمية بقدونس إضافية عند التقديم.
- لـ 4 أشخاص
- 837 كيلوجول/ 200 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يصبح هذا الطبق من الأرز طيباً فاحراً إذا أضيف إليه الخار. في هذه الحالة، تزداد كمية المكونات ولا يختلف عدد السعرات الحرارية. إنه طبق مهم عند دعوة الضيوف.



شرائح من أضلاع اللحم مع
rib eye steak with rosemary
cheese butter
اكليل الجبل وجبنة الزبدة



□□□ | مدة الطهي: 10 دقائق | مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخفقي المرغرين والزبدة وجبنة الكريمة. اخفقيها جيدا، ثم اضيفي اكليل الجبل والثوم. ضعي المزيج على ورقة معدنية ولفيها، ثم برديها الى أن تصبح جاهزة للتقديم.
2. اشوي الشرائح الى أن تنضج جيدا. قطعي لفائف الجبنة المخمدة والزبدة إلى قطع، كل منها نصف سم، وضي قطعة واحدة على كل شريحة من اللحم.

المقادير

- < 45 غ من المرغرين الخفيفة
- < ملعقة كبيرة من الزبدة
- < 45 غ من جبنة الكريمة
- < ملعقتان كبيرتان من اكليل الجبل المقروم فرما ناعما
- < فص مهروس من الثوم
- < 4 شرائح من أضلاع اللحم: 155 غ كل شريحة

.....
لـ 4 أشخاص

1089 كيلوجول/ 260 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

نكهة جبنة الكريمة لذيدة مع كل أصناف اللحم. لتغيير النكهة، استبدلي بإكليل الجبل أنواع الأعشاب المختلفة.



المعكرونة العريضة

fettuccine

with red pepper

مع الفلفل الاحمر

□□□ مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- < 410 غ من المعكرونة العريضة
- < ملعقتان من الزيت
- < فصان مهروسان من الثوم
- < قرنا فليفلة حمراء منزوعا البذور ومقطعان تقطيعاً طويلاً
- < 8 بصلات مقطعة تقطيعاً طويلاً دقيقاً
- < ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- < 100 غ من جبنة المعز المفتمنة

طريقة التحضير

1. اغلي قدرًا كبيراً من الماء، ثم ضعي المعكرونة في الماء الى أن تلين.
2. في أثناء ذلك، سخني الزيت على حرارة معتدلة، أضيفي الثوم والفليفلة الحمراء واتركي ذلك يسخن، مدة دقيقتين. أضيفي البصل والفلفل واتركي كل ذلك، على النار، مدة دقيقة واحدة.
3. صفّي المعكرونة وأضيفيها الى مزيج الفلفل الأحمر وقلبيها جيداً.حركي الجبنة بعناية مع المزيج، وقسمي المعكرونة الى أربعة أطباق. قدمي الطبق فوراً.

لـ 4 أشخاص

1089 كيلوجول/ 260 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

الخضراوات الطازجة المقلية بسرعة هي خيار أفضل نستبدلها بالصلصات الدسمة، وتخفف بها كمية السعرات الحرارية المأخوذة في طبق معكرونة واحد.





اللحم المشوي

roast beef eye

fillet with soy sauce

مع صلصة الصويا

□□■ | مدة الطهي: 55 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. سخني الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة الحجم. أضيفي صلصة الصويا، والعسل والخل الأحمر. أضيفي الشرائح واقليها على حرارة عالية لتجف وتسمر من كل الجهات.
2. ضعي الشرائح في طبق مقاوم للحرارة، وأخبزيها في فرن على حرارة معتدلة، مدة 30 - 40 دقيقة أو الى أن تحبز جيداً.
3. أضيفي السائل المتبقي من الطبق في المقلاة. أضيفي ربع كوب من الماء وسخني المزيج على حرارة معتدلة الى أن يغلي.
4. خففي الحرارة واغلي المزيج على حرارة خفيفة الى أن يشتد، أضيفي حبوب السمسم واسكبي الصلصة على شرائح اللحم. قدمي الطبق مع خضراوات طازجة.

- < ملعقتان كبيرتان من الزيت
- < ملعقة كبيرة من الزبدة
- < 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- < ملعقتان كبيرتان من العسل
- < 3 ملاعق من الخل الأحمر
- < 1.5 كغ من شرائح لحم البقر
- < 3 ملاعق صغيرة من حبوب السمسم

لـ 8 أشخاص

1507 كيلوجول/ 360 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

لتصبح نكهة السمسم أقوى، اشويه برفق في مقلاة من دون استخدام الزيت، وأضيفيه إلى الطبق.



النودلز بالحنطة السوداء

مع الخضراوات buckwheat noodles putanesca

□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

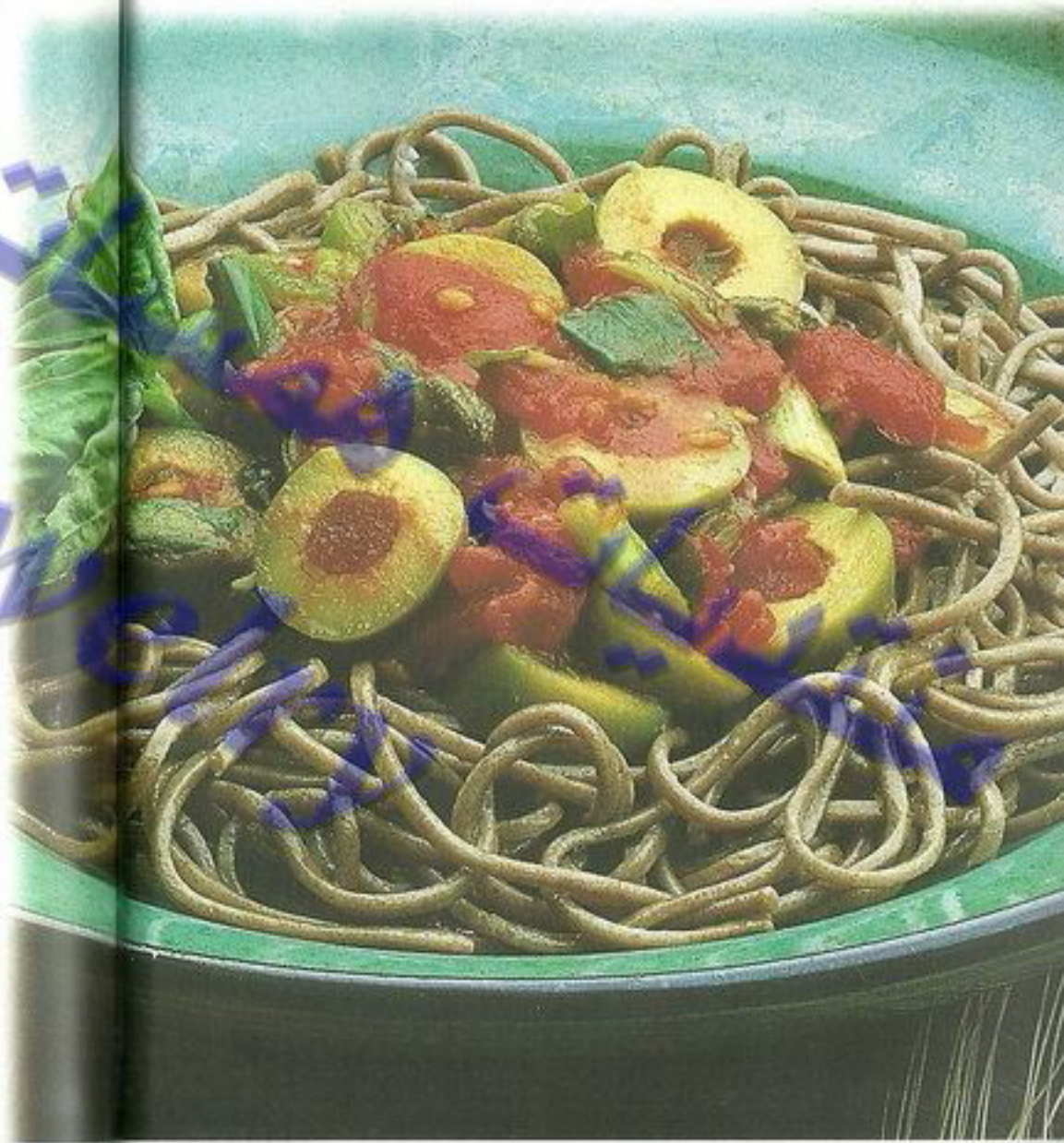
المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم والزيتون والريحان والبصل الأخضر والكبر، في قدر متوسطة الحجم، واغلي المزيج على نار معتدلة.
 2. اغلي الماء في قدر كبيرة الحجم، ثم أضيفي النودلز، واسلقيها إلى أن تصبح لينة، مدة 5 دقائق، ثم صفيها.
 3. ضعي النودلز على طبق التقديم وضعي فوقها صلصة الطماطم، وقدميها فوراً. في إمكانك تزيينها بغصن الريحان الطازج.
-
لـ 4 أشخاص
- 1005 كيلوجول/ 240 سعرة حرارية
- 185 غ من النودلز بالحنطة السوداء المجففة
- « غصن ريحان طازج للزينة

نصيحة الطاهي:

الكبر هو البرعم المغلق المتواجد في الغابات المتوسطة، يُقطف يدوياً. هذا الحصاد المتعب يرفع من سعر الكبر.



شرائح لحم البقر ولحم glazed الضأن اللامعة

lamb and veal loaf

□□□ مدة الطهي: 105 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

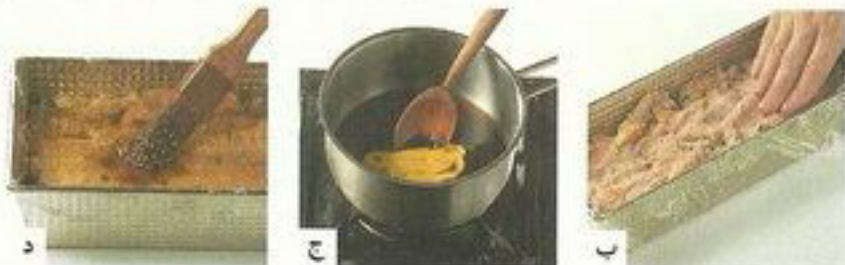
المقادير

طريقة التحضير

1. اخلطي شرائح اللحم والمشمش المجفف في الخلاط الى أن يفرم المزيج فرما ناعما. ضعي هذا المزيج في وعاء كبير الحجم. أضيفي قطع اللحم الصغيرة والبقدونس وفئات الخبز والحليب (الصورة أ)، واخلطيهما جيدا. ضعي المزيج في قالب مدهون بالزيت (الصورة ب). اخيزيه في فرن على حرارة معتدلة مدة 15 دقيقة.
2. في أثناء ذلك، لتحضير الطبقة اللامعة، امزجي السكر والخل والحردل وربع كوب من الماء، في قدر صغير الحجم (الصورة ج) على حرارة معتدلة، واغليه، ثم خففي الحرارة واغليه على نار خفيفة مدة 10 - 15 دقيقة. ارفعيه عن النار.
3. ادھني السائل اللامع على أعلى الشريحة (الصورة د)، ثم أعيدھا إلى الفرن مدة 15 دقيقة، ثم ضعي السائل اللامع مجددا، أعيدي الكرة كل 15 دقيقة، الى أن يمضي ساعة على وجود المزيج في الفرن.
4. ارفعي المزيج من القالب على طبق. ادھنيه بالسائل على الجهة السفلى والجوانب. ضعيه في الفرن مدة 15 دقيقة، برديه مدة 15 دقيقة قبل تقطيعه.

يصنع 10 قطع

1172 كيلوجول/ 280 درجة حرارية

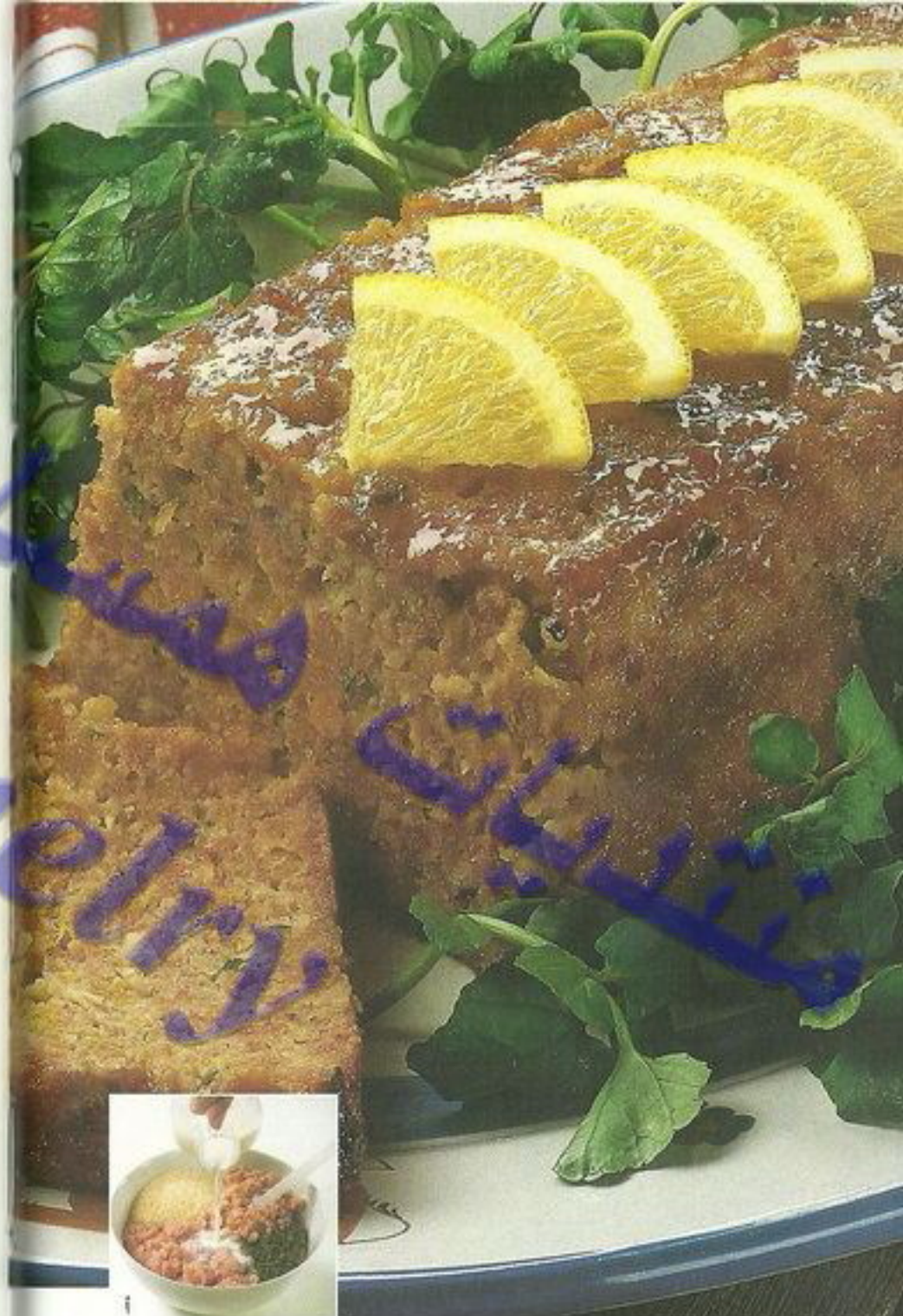


المقادير

- < 375 غ من لحم البقر الهير
- < نصف كوب من المشمش المجفف
- < 500 غ من لحم الضأن
- < 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- < كوب من فئات الخبز المجففة
- < كوب وربع الكوب من الحليب المقشود
- < نصف كوب من السكر الأسمر
- < 3 ملاعق كبيرة من خل التفاح
- < ملعقتان كبيرتان من حردل الديجون

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق الحلو والحامض لا يحتاج إلا إلى سلطة من الخضروات.





فريتاتا اللوز مع طبقة المرنغ

amaretto frittata with meringue topping

مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. زيدي البيض واخلطيه مع السكر والشراب المخلّي والحليب (الصورة أ) الى أن يذوب السكر.
2. أضيفي الفراولة والتوت الأحمر وقطع البرتقال (الصورة ب)، واسكبي المزيج في طبق قطره 20 سم مقاوم للحرارة ومدّهون بالزيت على شكل كعكة الفواكه (الصورة ج). اخبزيه على حرارة معتدلة مدة 20 دقيقة.
3. اخفقي البيض بواسطة خلاط كهربائي الى أن يتكتل. ضعيه على الفريتاتا (الصورة د) وأعيديه إلى الفرن مدة 5 - 7 دقائق أو الى أن تصبح المرنغ لامعة.

لـه أشخاص

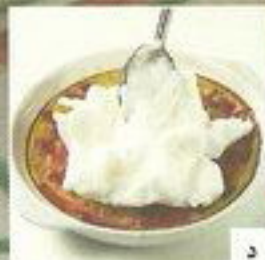
502 كيلوجول / 120 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يصبح البيض متيناً عندما يخفق مع رشة ملح أو صلصة مايونيز الخردل. لا تقراطي في الخفق لكيلا يصبح البيض رائباً.

المقادير

- < 4 بيضات
- < ملعقة صغيرة من السكر الكاسترد
- < 3 ملاعق كبيرة من الشراب المخلّي بنكهة اللوز
- < 3 ملاعق كبيرة من الحليب المقشود
- < ربع كوب من الفراولة المقشرة والمقطعة إلى أرباع
- < ربع كوب من التوت الأحمر
- < برتقالة مقشرة ومقطعة
- < 3 بياض البيض



د



ج



ب



أ

grand

سوفليه عصير

marnier soufflé

البرتقال الرائع

■ ■ ■ 10 دقائق مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

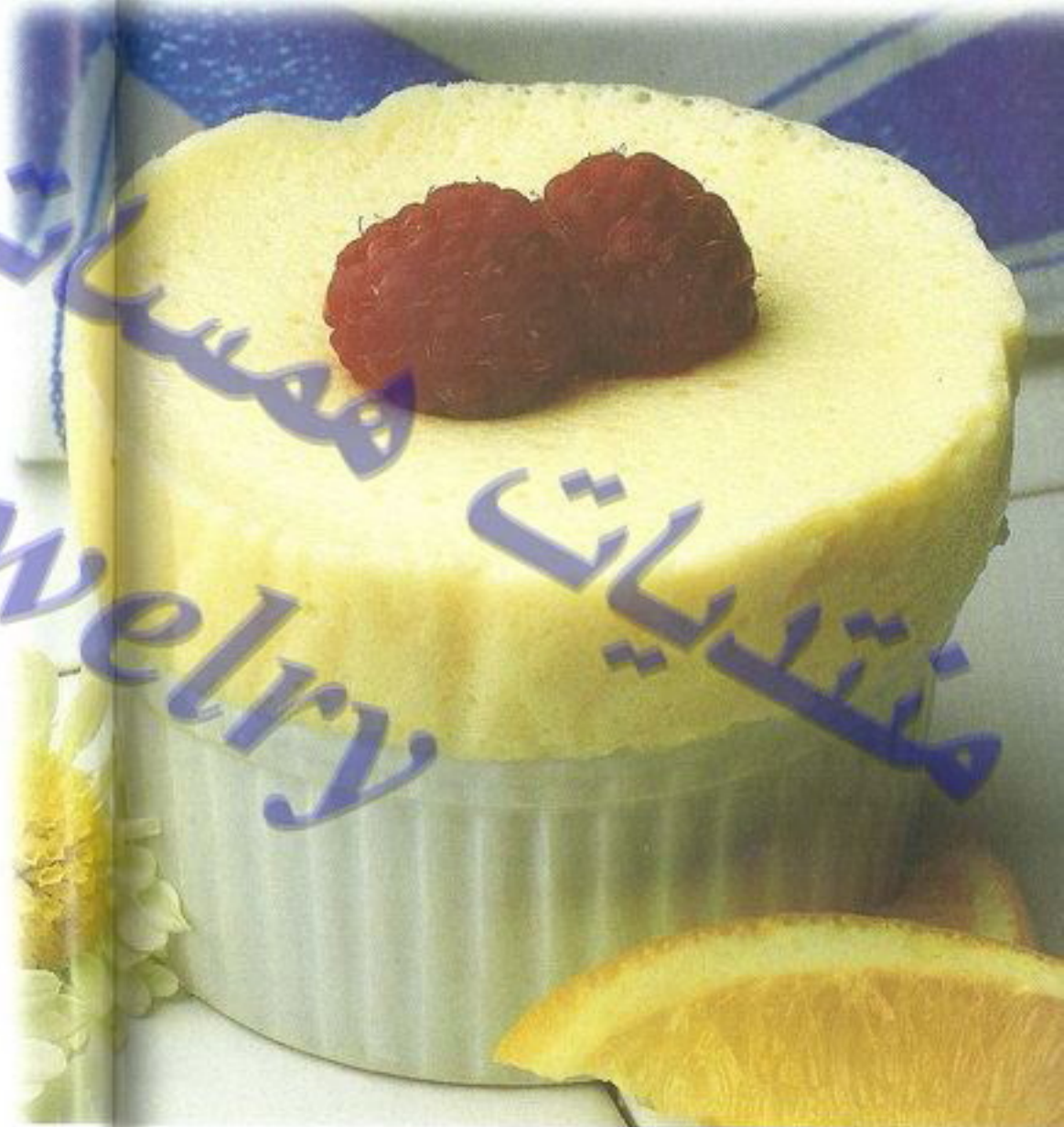
طريقة التحضير

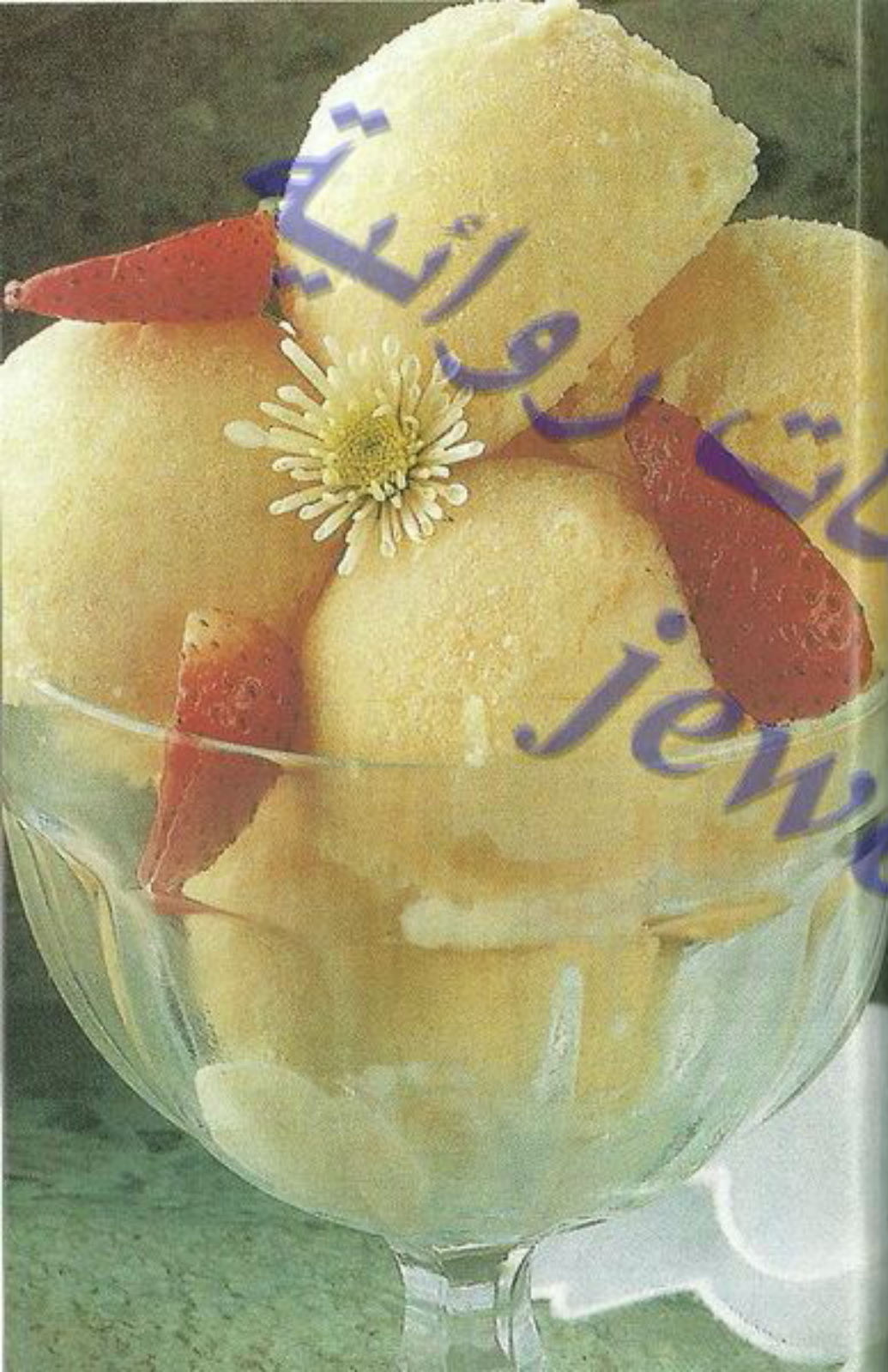
1. اخفقي المرغرين مع بشر البرتقال والسكر في وعاء صغير الحجم إلى أن يصبح خفيفاً ورقيقاً. اخفقيه مع طحين الذرة والطحين وعصير البرتقال والشراب.
 2. سخني الحليب في قدر متوسط الحجم على حرارة معتدلة. أضيفي ملاعق ممتلئة من مزيج المرغرين إلى أن يغلي المزيج ويشند، ثم برديه قليلاً، وأضيفي صفار البيض واخلطيه مع الجيلاتين المذاب.
 3. أخفقي بياض البيض في وعاء كبير الحجم إلى أن يشكّل. أضيفي البيض المخفوق إلى مزيج البيض والحليب.
 4. ادھني أربع قوالب سوفليه، كل منها بحجم ربع كوب، بالزيت، وضعي ورقة مقاومة للزيت حول الجهة العليا للطبق، بعلو 5 سم فوق الإطار.
 5. اسكبي المزيج في الأطباق، برديه إلى أن يجهد. انزع الورقة بحذر وزيني الطبق بالتوت الأحمر الطازج.
- ل4 أشخاص

1172 كيلوجول/ 280 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

لتحصلي على نتيجة جيدة عند استعمال الجيلاتين، بلليه بالماء البارد، ثم سخنيه من دون أن تغليه، وأضيفيه ساخناً إلى الطبق.





honey

vanilla ice-cream

مثلجات الفانيليا

والعسل

□□□ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

المقادير

1. امزجي صفرة البيض مع العسل والوانيليا في قدر مزدوجة على حرارة خفيفة. أضيفي الحليب واخلطي مدة 8 دقائق الى أن يشتد المزيج قليلا. اسكبيه في صانع الثلوجات وضعيه ليجمد حسب التعليمات.
2. إذا لم يتوافر لديك صانع الثلوجات، جمدي المزيج مدة ساعة، ثم أخرجيه من الثلاجة، اخفقيه في خلاط كهربائي وأعيديه إلى الثلاجة. أعيدي الكرة كل ساعة مدة 3 ساعات. وجمديه الى أن يصبح جاهزا للتقديم.
3. زيني بالفراولة إذا رغبت.

- < 5 من صفرة البيض
- < ملعقتان كبيرتان من العسل
- < ملعقة صغيرة من خواص الوانيليا
- < كوبان من الحليب المقشود
- < 8 فراولة قطع كل منها نصفين

لـ 4 أشخاص

963 كيلوجول / 330 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

لتنال الثلوجات قواماً قشدياً، حركيها مدة ثوانٍ، قبل التقديم.

